

Jadłospis na 25.01.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{psz} / z sosem spaghetti /s, g _{psz} */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2234 kcal B: 93,5 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 296,4 g w tym cukry: 54,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 36,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{psz} / z sosem spaghetti /s, g _{psz} */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2239 kcal B: 92,4 g T: 87,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 301,9 g w tym cukry: 52,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 34,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{psz} / z sosem spaghetti /s, g _{psz} */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2115 kcal B: 87,5 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 286,5 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{psz} / z sosem spaghetti /s, g _{psz} */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 5 kromek / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2466 kcal B: 107,3 g T: 99,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 321,7 g w tym cukry: 55,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{psz} / z sosem spaghetti /s, g _{psz} */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 5 kromek / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2348 kcal B: 101,2 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 311,8 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 42,7 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g ¹ _{psz} , g ¹ _{ows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g
--	---	-------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	--	---